

La obesidad eleva en un 25% el riesgo de depresión y crisis de pánico

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

La obesidad no sólo puede causar diabetes, infartos o artrosis en el organismo humano, por cuanto, un estudio realizado por el Group Health Research Institute de Estados Unidos con más de 9.000 pacientes con la finalidad de evaluar las secuelas que puede dejar la obesidad en la salud de la gente, reveló que las personas obesas tienen un 25% más de riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos tales como depresión, trastorno bipolar y crisis de pánico.

El Dr. Gregory Simon, especialista en psiquiatría que lideró la investigación, señala que en el caso específico de la depresión todo indicaría que la "relación con la obesidad es bidireccional estrecha y compleja, donde una de ellas puede potenciar o causar la otra y viceversa". Por lo tanto, el hecho de establecer y comprender la conexión entre obesidad y depresión se convierte en una materia importante de Salud Pública, por el simple hecho que, hoy en día, ambas condiciones son muy frecuentes y tienen un impacto significativo en los tratamientos y costos del sistema de salud.

Por un lado, el sujeto obeso tiende a aislarse, a menudo deja de socializar y se deprime –especialmente, en el caso de las mujeres–, en tanto que el individuo depresivo tiene un menor nivel de energía, aumenta su tendencia al sedentarismo y puede aumentar de peso. Además, en la depresión se producen cambios notorios en los patrones de sueño y en la alimentación, y la alteración de los neurotransmisores como la serotonina lleva a los depresivos a ingerir productos con más azúcar, así como carbohidratos.

Otros aspectos clave de la relación obesidad-depresión a tener en

consideración, son los siguientes:

- Factores Biológicos:** la obesidad provoca inflamación crónica y resistencia a la insulina, factores que están en condiciones de afectar al cerebro y propiciar cuadros depresivos. El exceso de tejido adiposo también desregula el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, elevando los niveles de cortisol u "hormona del estrés" que regula el metabolismo, los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y la respuesta inmune, y los niveles crónicamente altos de cortisol pueden causar aumento de peso, insomnio y ansiedad.

- Factores Psicosociales:** el estigma y rechazo social, la discriminación y la insatisfacción con la propia imagen corporal son factores clave que afectan la salud mental de las personas, derivando en una baja autoestima y depresión.

- Comportamiento Alimentario:** la depresión puede provocar la "ingesta emocional" como mecanismo de afrontamiento, es decir, la persona comienza a comer para calmar o suprimir emociones negativas tales como estrés, ansiedad, tristeza, etc., en lugar de satisfacer el hambre física, lo que, finalmente, conduce a la ingesta descontrolada de alimentos hipercalóricos.

- Tratamiento Conjunto:** el abordaje de ambas condiciones debe ser de forma integral, ya que el tratamiento de una puede influir positivamente en la otra. La actividad física y la mejora en la alimentación son beneficiosas para ambas patologías.

- Cifras Elevadas:** otros estudios han detectado más señales de peligro al indicar que más del 60% de las personas con obesidad pueden presentar diversos síntomas de depresión.